

好心境 好风景

曹杰

最近看到两篇文章，心生感触。一篇是林青霞的《我的右眼球》。这位曾经倾国倾城的美女，塑造过无数影视经典。而她的文字亦清新隽永，透过文字，更看到了她通透豁达的生活态度。

《我的右眼球》，林青霞写的是自己的经历。在和朋友打羽毛球时，右眼球被球击中。但她丝毫没有怪朋友，在看眼的过程中，反倒充满乐趣。看到漂亮的女护士，她毫不吝啬夸赞她的美；护士忙得脚不沾地，她热心教她工作间隙如何健身。后来，她还顺便做了白内障手术。纱布拆开的那一刻，眼前景物清晰明朗，年过六旬的她不禁欢呼雀跃。最后，还开心地打电话给“肇事者”：“塞翁失马，焉知非福！哈哈！”

本是一次不快的事情，但在林青霞这里，却能化腐朽为神奇。果然，岁月从不败美人。容颜会老去，但这种豁达的生活态度，却可以伴随一生，优雅、从容、大度，美好。

另一篇是当代作家汪曾祺先生的《大妈们》——扛着花锄木买菜的许大妈、给人介绍对象的姜大妈、把家里打扫得一尘不染的江大妈、有点干部气的顾大妈、走路雄纠气昂的丁大妈……

不知何时起，大妈好像成了贬义词。但在先生的笔下，每一位大妈都那么生动、那么可爱、那么与众不同。她们热爱生活。她们满怀热情。她们把鸡零狗碎的生活过得闪闪发光的日子。透过这几位大妈，我们看到的是十足的烟火气息，平常又多彩的生活。我想，先生讲述这几位大妈的故事时，也是欣赏的眼光吧！

拥有什么样的心境，就会看到什么样的风景。世界是一样的，只因看它的人不同，也就不光。

做一个眼睛有光的人吧，那样目光所及皆是美意。如林青霞，如汪曾祺，无论在什么处境下，都能发现生活的美。



老人走失以后

本报记者 张智超

本报通讯员 任振宇

7月6日，黄骅市羊二庄回族镇西刘庄村刘力滔，拿着两面锦旗走进了黄骅市人民医院的大门。他是代表全家和村党支部来感谢医院心血管内科医生吕慧清的。

事情还要从吕慧清途经海兴县赵毛陶镇高庄村说起。

那天，吕慧清看到有晕人倒在路旁，连忙上前施救，而被救者正是刘力滔的父亲。

一番检查后，吕慧清发现老人除擦伤外并无大碍，遂将老人扶起。他担心老人再次摔倒，便一边安抚一边搀扶着老人。他向老人了解情况，却发现老人神志不清，无法交流……

许久过后，一位当地村民凑了过来，他发现老人与朋友圈里发布的走失老人相似。于是联系上了刘力滔，确认了老人身份。

为了确保老人安全，直到家属赶来后，吕慧清才默默离开。

原来，老人叫刘国栋，患有小脑萎缩，神志不清。当天8时多，他趁老伴儿不注意离开了家，其后在14多公里外的高庄村附近晕倒，被吕慧清救起。

发现老人走失后，西刘庄村“两委”第一时间组织村民帮忙寻找。一时间，西刘庄村100多位村民加入到寻找老人的行列中，众人纷纷在朋友圈转发了老人走失的消息。此外，黄骅市“渤海魂”志愿服务协会的志愿者们也自发参与进来。

“感谢所有好人，尤其是吕慧清大夫，他救了我爸。要是没有他，后果不堪设想。”刘力滔说。

事后，刘力滔和西刘庄村党支部为了表示感谢，专门为吕慧清制作了两面锦旗。

“我是医生，更是有着10余年党龄的共产党员，遇到这样的事必须伸手帮一把。老人身体无大碍，平安回家比什么都强。”面对感谢，吕慧清这样说。

从入窑前的期待，到烧窑时的忐忑，再到窑火熄灭、取出瓷器时的一声叹息——最初的4年时间里，白金平每烧一窑，都要经受巨大心理落差带来的残酷打击。

以工笔画的形式，将彰显沧州人文的画作烧制在瓷器上，并非只是换个载体那么简单。好在，白金平没有放弃。

他把“沧州”画在瓷器上

本报记者 张智超 摄影 殷实

沿朝阳街径直向北，过了解放路，就是颐和装饰城。

夏日的午后，装饰城人头攒动。后到的人们因为找不到停车位，开车在院里转了又转，最终只能停到外面很远的地方。

这里是市区最红火的一家建材市场之一。火爆的楼市催生了市场的繁荣，但这些都与白金平无关。

穿过市场最北边的一条弯折胡同，白金平的工作室——有闲堂侧身其内。与外面的嘈杂形成强烈对比，这里几乎没人涉足。小小的胡同仿佛一道无形的墙，将工作室与建材市场隔成两个世界。

入坑

工作室大门虚掩着，穿过展厅，来到后堂。一路静得出奇，脚步声落在木地板上，发出“嗒嗒”的声响。

屋里的人并没有被响动惊扰。他们正专注地盯着窑里的温度计，300℃，200℃，100℃……当窑门打开，一只只画着各种杂技动作和八极拳招式的茶盏展现在众人面前，惊叹声顿时响了起来：“漂亮！”

这是白金平“入坑”的第八年。如今，50岁的他早已得偿所愿——包括刘鸿昇、于瑞生等在内的越来越多的沧州知名画家来到这里，以工笔画的形式，将彰显沧州人文的画作绘在瓷胎上，并烧制成一件件精美的瓷器。

白金平与瓷器打了20多年交道。

早些年，他一直在古玩城开店，以销售景德镇瓷器为主。在这之前，他从没动过制瓷的念头，更别提现在做的事情。

转变与2013年的一单生意有关。

那是一家来自北京市密云区的企业，为了宣传企业文化，他们请当地画家将企业标志与密云水库结合起来，画了一幅小品画。白金平要做的，就是把这幅小品画绘制在瓷器上。

最终，作品呈现出来了，就连白金平这个自称“整天泡在瓷器堆里的人”也喜欢得不得了。他又回想起之前在景德镇看到的一件事



白金平(右一)的坚持，得到了包括刘鸿昇(左一)在内的越来越多沧州画家的认同。

瓷器上的“沧州”

最先被“拽进坑里”的是牛锐锋(右)，在那之前，他已经画了10多年工笔画，但对制瓷一窍不通。



——数年前，他发现当地许多制瓷艺人热衷摹仿沧州著名画家米春茂的猫，而前段时间再去，依旧如此，“这是市场对沧州工笔画的认可。”

白金平把两件事放在一起，思路刷一下就打开了：“好的画作能为瓷器增彩，而沧州作为‘中国工笔画之城’、千年古城，从不缺乏优秀的工笔画家和丰富的人文历史。如果能将三者结合起来，让沧州书画家以工笔画的形式在瓷器上展现沧州人文，不但能开拓出新的市场，更能多元地展现沧州文化。”

碰壁

白金平“玩儿”了20多年瓷

器，但在烧瓷和绘画方面，却是个门外汉。

最先被他“拽进坑里”的是牛锐锋。

在那之前，31岁的牛锐锋已经画了10多年工笔画。当从白金平口中听到这个想法时，他眼前也跟着亮了起来：“很好奇，也很兴奋。一想到能用上有自己画作的瓷器，就迫不及待地想要开始尝试。”

但很快，他就意识到了一个严峻的问题：想要把工笔画搬到瓷器上，绝不仅仅是换个载体那么简单——

他要重新研究如何行笔，熟悉釉彩的料性以及不同瓷胎与各种釉彩会产生怎样的反应，甚至连画笔都得重新改造一番。

更多、更艰巨的难题还在后面。

白金平和牛锐锋都不懂烧瓷，为此，他们一度闹出很多让内行笑掉大牙的笑话——

起初为了节约成本，他们甚至以为用微波炉和“小太阳”就能替代烧瓷所用的窑炉，并一度付诸实践。“画好的瓷胎放到微波炉里转俩小时，拿出来一看，跟放进去时一模一样。又试着用‘小太阳’去烤，瓷器被炙得烫手，釉彩还是那样……”

在尝试过程中，白金平和牛锐锋闹出的笑话还有不少。外人听得出前仰后合，只有亲历者才明白其中的坚守和无奈。

“最开始的时候，几乎是蒙着眼睛碰，我俩整天泡在地下室里，捧

32岁的白玉是一名模特，这个年龄在圈子里已经不算年轻。“压力山大”的时候，她用不少方法——清空购物车、半夜剥毛豆、狂吃各种美食……可到头来，旧压没有解掉，新愁反倒又添了许多。

“压力山大”如何解？

站在展台上，32岁的白玉不禁惆怅起来。她是一名模特。平日里，除了帮商家拍宣传照，偶尔也会接一些车展之类的“散活儿”。如果算上大学时兼职的话，她在这行已经干了10年了。

这些年，跟她同龄的小伙伴们，有的转型当形体教练，有的转而从事其他行业，看着身边比自己年轻的模特越来越多，白玉“压力山大”。

压力越解越大

大二那年，身材高挑的白玉成了一名兼职模特。

穿上漂亮的衣服，为服装店拍一些好看的新品试穿照，不但满足了女孩爱美的天性，还能得到一笔收入，那时的白玉，对这份职业百分百满意。大学毕业后，索性当起了全职模特。

分水岭出现在她27岁那年。“模特吃的是‘青春饭’。”随着年龄增长和伙伴的相继转行，白玉越来越焦虑。

她试过不少解压方法——网上购物，一口气买回来一大堆商品。起初，这种方式的确帮她缓解了压力，但新的压力又纷沓而来：“网购商品并不一定都合适，退货要花邮费，不退堆在家里占地方……”

她还试过剥毛豆。“网上说，晚上睡不着的时候，可以边听音乐边剥毛豆。我试了试，绿色的豆子一颗颗挤出来，心情的确变好很多。”可她没坚持多久，就熬出了黑眼圈……

把爱好当突破口

闺蜜知道白玉喜欢小动物，前段时间，送来一条宠物狗。

从那以后，白玉的单身生活变成了“二人世界”。每天一早一晚，白玉都要下楼遛狗。

“过去几年，我从没在小区里逛过，每天就是从小区门口到家门口。养了小狗才发现，原来小区里，碰到其他正在遛狗的业主，随口聊上两句，还交了不少朋友。”白玉说。

不但如此，白玉还自学起了宠物训练课程，教会了小狗寻物、盖被子、卧倒、报数等技能。

今年春天，她开了一个抖音账号，用来展示小狗学会的各种技能、记录它的日常生活。“账号可火了，开号没多久就有2000多个粉丝，每条视频播放量能有三八千。”白玉高兴地说。

找到了疏解压力的突破口，白玉也有了正视未来的勇气。她打算开一家形体学校：“我打算先找个地方去学习一下，给自己充充电。”

解压还需积极心态

压力不只存在于年轻人身上，如何解压也因人而异。

52岁的王宝忠是位公务员。几年前，他在自家小院开垦出一块菜地，闲暇之余，种种菜、养养花，虽然辛苦，但王宝忠乐在其中：“种菜养花就像突破口，一来小菜园，工作中的烦心事都烟消云散了。”

47岁的刘爱国是一名出租车司机，他的减压方式是打篮球。不管多忙，他每周都去打两场篮球。他说，篮球让他找到了年轻的感觉：“出身汗，什么烦恼都没了。”

针对如何解压这个话题，记者采访了我市心理咨询师王倩。

在王倩看来，每个人性格不同，适合的解压方式也应有所不同。“有些解压方式虽然常见但并不合理，比如清空购物车、半夜剥毛

着一堆瓶瓶罐罐研究。”要是放在别人身上，屡屡碰壁之后，这事儿兴许就放弃了，但他俩偏偏有股“轴”劲，“虽然屡战屡败，但因为喜欢，也就无所谓气馁和放弃了。”

进门

“蒙眼瞎碰”的状态大概持续了几个月，毫无进展可言。白金平决定放手一搏，他买了一台电窑，又专程跑到景德镇学手艺。

靠手艺吃饭的人，怎么可能轻易就将饭碗交到陌生人手里？为了学艺，白金平整天和烧窑工人泡在一起。“每次都带着几十箱啤酒去，和工人们一起喝。只有把他们喝高兴了，才有可能学上一两招。”夏天酷暑难耐，白金平除了要忍受高温窑火，还得忍受蚊虫滋扰，“那段日子挨的咬，比之前几十年还要多。”

学成归来后，两人又投入到新一轮的尝试之中。虽然既有问题得到解决，但新的难题又随即出现。

釉彩不同于国画颜料，烧制前后会呈现出完全不同的颜色与状态。有时，明明画了颜色，烧出来却没了踪迹；有时，釉彩稍稍厚了点儿，烧出来就会化成一大坨……

在瓷胎上作画，效率比在纸上低得多。起初，牛锐锋画一件作品要二三十天。每画完一件，白金平就烧一窑，哪怕只是一只杯子、一块瓷片。

地下室潮湿闷热，烧一窑要30多个小时，白金平和牛锐锋全守在电窑前，“一遭下来，跟洗桑拿没什么区别。”

比这更难熬的是巨大的心理落差带来的残酷打击。每次入窑都充满期待，烧窑时又忐忑不安，好不容易挨过30多个小时，他们甚至等不及窑温降到200℃以下，就迫不及待地带上微波炉手套一探究竟。可取出瓷器一看，还是老样子……

这样的折磨一直持续了4年之久。“很庆幸，我们坚持了下来。”白金平说。

当然，在这期间，两人也有过分歧。比如，牛锐锋更喜欢画自己擅长的东西，而白金平却总给他出“命题作文”。

问及结果，牛锐锋指着白金平笑道：“他赢了！”

因为白金平跟他谈过：“我们所坚持的不仅仅是在瓷器上画工笔画，而是为了能够邀请更多的沧州画家，去展示沧州人文。”

本报记者 张智超

豆、疯狂进食等，这些方式只是暂时缓解了一些压力，但还会产生新的压力。”

王倩建议，比起上述几种方式，不如从源头解决，去消除压力、正视压力。“有些人遇到压力时，会歇斯底里、痛哭流泪，这些表现也许在外人看来不够坚强，但比起默默承受，适当的释放压力更有利于健康。”

对于如何正视压力，王倩给出了4条建议：正确认识压力，面对压力要保持积极的心态；学会自我观察，通过审视自己过去的痛苦经历，回顾是怎样走出低谷的，从中找到应对方法；学会向外求助，把自己的压力说出来；学会转移注意力，分担压力带来的负面影响，以便快速平复情绪。

